

Taula de contingut de vitamina B₁

| Contingut de vitamina B₁ o tiamina en els aliments | |
|--|-------------------------------|
| Racions d'aliments | Vitamina B₁ |
| Cereals, flocs de blat de moro (30 g) | 0,36 mg |
| 1 ració de pa blanc (40 g) | 0,03 mg |
| 1 ració de pa integral de blat (40 g) | 0,12 mg |
| 1 tassa de farina de blat de moro (130 g) | 0,57 mg |
| 1 iogurt natural (125 g) | 0.05 mg |
| 1 tassa de llet sencera pasteuritzada (200 ml) | 0.06 mg |
| 1 tassa de llet desnatada (200 ml) | 0.08 mg |
| Carn de porc, filet (100 g) | 0,83 mg |
| 1 ració de salmó (125 g) | 0.28 mg |
| 1 ració de peix blanc (llenguado o lluç) (150 g) | 0.15 mg |
| 1 ració d'espínacs (200 g) | 0.22 mg |
| Patates (100 g) | 0.10 mg |
| Taronges (100 g) | 0.08 mg |
| Nesples (100 g) | 0,20 mg |

Font: Mataix Verdú J, Mañas Almendros M. *Tabla de composición de alimentos españoles*.
3^a ed. Granada: Editorial Universidad de Granada, Campus Universitario de Cartuja; 1998.